నాణ్యతకు నీళ్లు

ఉపాధి నిధులు రూ.74లక్షలతో కోటపాడుకు సీసీరోడ్డు

- పనులను దక్కించుకున్న టీడీపీ నాయకులు
- ఇష్టారాజ్యంగా నిర్మాణ పనులు
- రోడ్డు మన్నికపై గ్రామస్తుల ఆందోళన

ఆత్మకూరురూరల్: మండలంలోని మహిమలూరు పంచాయతీ పరిధిలోని కోటపాడు గ్రామానికి గత వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో ఉపాధి హామీ నిధులు రూ.74లక్షల వ్యయంతో సిమెంట్ రోడ్డును మంజూరు చేశారు. కొన్ని అనివార్య కారణాలతో అప్పట్లో పనులు పూర్తి చేయలేదు. ఇటీవల ఈ పనులను స్థానిక శాసనసభ్యుడు, మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి మరోసారి మంజూరు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. మహిమలూరు, నాగులపాడు, చెర్లోయడవల్లి గ్రామాలకు చెందిన ముగ్గురు టీడీపీ నాయకులు పనులను దక్కించుకున్నారు. రోడ్డుకు ఇరువైపులా సాగునీటి పారుదల కాలువలు ఉన్నాయి. ఇక్కడి నేల స్వభావరీత్యా ఇసుక నేల. రోడ్డుకు ఇరువైపులా గోడలు నిర్మించి సిమెంట్ రోడ్డు వేస్తేనే పటిష్టంగా ఉంటుంది. గోడలు నిర్మించకపోతే మట్టి జారిపోయి మూణ్నాళ్లకే రోడ్డు కుంగిపోయి దెబ్బతినే అవకాశం ఉందని గ్రామస్తులు చెబుతున్నారు. ఈ విషయాన్ని టీడీపీ నాయకులకు విన్నవించినా పట్టించుకోకుండా రోడ్డు నిర్మాణం చేపట్టడంతో పది కాలాల పాటు ఉండాల్సిన రోడ్డు మన్నికపై గ్రామస్తులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి రోడ్డుకు ఇరువైపులా రక్షణ గోడలు నిర్మించాలని కోరుతున్నారు. ఈ విషయమై పంచాయతీరాజ్ శాఖ పీఐయూ విభాగం ఏఈ సాంబశివారెడ్డిని వివరణ కోరగా రోడ్డుకు ఇరువైపులా సాగునీటి పారుదల కాలువలు ఉన్న మాట వాస్తవమేనని, కొన్ని చోట్ల



మహిమలూరు-కోటపాడు సీసీరోడ్డును రక్షణ గోడలు లేకుండా నిర్మిస్తున్న దృశ్యం

రోడ్డుకు ఇరువైపులా కాంక్రీట్ గోడలు నిర్మించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అయితే కాలువలు ఇరిగేషన్ శాఖకు సంబంధించింది కావడంతో తాము సిమెంట్ రోడ్డు పనులను మాత్రమే చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు.

వారం రోజులకే దెబ్బతిన్న ఆర్‌అండ్‌బీ రోడ్డు

ఆత్మకూరు నుంచి నాగులపాడు మీదుగా మహిమలూరుకు వెళ్లే రోడ్డు నాగులపాడు సమీపంలో గుంతలతో దారుణంగా తయారవడంపై ఇటీవల 'సాక్షి'లో కథనం ప్రచురితం కావడంతో అధికారులు స్పందించారు. నాగులపాడు సమీపంలో వారం రోజుల క్రితం రూ.20 లక్షల వ్యయంతో సుమారు రెండు కిలో మీటర్ల మేర తారురోడ్డు నిర్మించారు. అయితే రోడ్డు నిర్మాణ పనుల్లో నాణ్యతా ప్రమాణాలను పాటించకపోవడంతో వారం రోజులకే కొన్ని చోట్ల కంకర తేలి నిర్మాణదారుల చేతివాటానికి నిలువెత్తు సాక్ష్యంగా కనిపిస్తోంది. ఈ విషయమై ఆర్‌అండ్‌బీ ఏఈ అమానుల్లాను వివరణ కోరగా పొలాల్లోకి రాకపోకలు సాగించే ట్రాక్టర్ల వల్ల ఒక చోట మాత్రమే రోడ్డు దెబ్బతిందని చెప్పుకొచ్చారు. మరికొన్ని చోట్ల ఇసుకతో గుంతలు కనిపించకుండా చేయడంపై ప్రశ్నించగా రోడ్డును పూర్తిస్థాయిలో పరిశీలించి తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు.



నాగులపాడు వద్ద రోడ్డుపై ఏర్పడిన గుంతలను ఇసుకతో పూడ్చిన దృశ్యం



నాగులపాడు సమీపంలో నిర్మించిన వారం రోజులకే దెబ్బతిన్న ఆర్‌అండ్‌బీ రోడ్డు

క్లుప్తంగా

పాఠశాలల్లో తనిఖీలు



సంగం: మండలంలోని మర్రిపాడులోని ప్రభుత్వ గిరిజన ప్రాథమిక పాఠశాల,ను ఐటీడీఏ ఏఎంఓ శాంతకుమారి గురువారం తనిఖీ చేశారు. హెచ్‌ఎం వెంకటేశ్వర్లు విద్యార్థుల్లోని అంతర్గత సామర్థ్యాలను వెలికి తీసేందుకు వారితో చార్టులు వేయించి బోధన చేయడాన్ని గమనించి అభినందించారు. అనంతరం ఆపార్ ఐడీలు, పరీక్షల మూల్యాంకనం, ఆన్‌లైన్ ఎంట్రీస్, తదితరాలకు సంబంధించి రికార్డులను తనిఖీ చేశారు. మధ్యాహ్న భోజనాన్ని పరిశీలించి సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. సీ, డీ గ్రేడ్ పిల్లలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధచూపి సామర్థ్యాలను మెరుగుపరచాలని సూచించారు. అనంతరం వంగల్లులోని ప్రాథమికోన్నత, హరిజనవాడ పాఠశాలలను తనిఖీ చేశారు. ఆమె వెంట ఐటీడీఏ జీసీడీఓ శాంతి, హెచ్‌ఎంలు వెంకటేశ్వర్లు, పవన్‌కుమార్, ప్రభాకర్, కవిత, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరీక్ష సామగ్రి పంపిణీ



దుత్తలూరు: నందిపాడులోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలోని పదో తరగతి విద్యార్థులకు నెల్లూరులోని కిమ్స్ ఆస్పత్రికి చెందిన కార్డియాలజిస్ట్ సాహెబ్‌పీర్, ఉదయగిరిలోని శ్రీచైతన్య ఐటీఐ కళాశాల యాజమాన్యం పరీక్ష సామగ్రిని గురువారం వితరణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ సాహెబ్‌పీర్ మాట్లాడుతూ పరీక్ష సమయంలో విద్యార్థులు ఒత్తిడిని ఎలా అధిగమించాలి, ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలి అనే అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఇన్‌చార్జి హెచ్‌ఎం శ్రీరాములు, చైతన్య ఐటీఐ కరస్పాండెంట్ ఖాదర్‌బాషా, ప్రిన్సిపల్ గురవారెడ్డి, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

నేడు పంచాయతీ వేలం పాటలు

ఉదయగిరి: స్థానిక పంచాయతీ కార్యాలయంలో ఆత్మకూరు డీఎల్‌పీఓ ఆధ్వర్యంలో మరమ్మతులకు గురైన రిక్షాలు, ఆటోలకు వేలం పాటలను నిర్వహించనున్నట్లు ఇన్‌చార్జి ఈఓపీఆర్డీ షేక్ కరీముల్లా గురువారం తెలిపారు. ఆసక్తి కలిగిన వారు వేలంలో పాల్గొనాలని కోరారు.

వీఐపీల సేవకు తెచ్చారు.. వదిలేశారు



నర్రవాడలో పోలీసులు వదిలేసిన బోర్డులు

దుత్తలూరు: అటవీ ప్రాంతాల్లో వన్యప్రాణుల, అడవుల సంరక్షణపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించే లక్ష్యంతో అటవీ శాఖ ఏర్పాటు చేసిన బోర్డులను పోలీసులు ఇతర కార్యక్రమాలకు వినియోగిస్తున్నారు. మండల పరిధిలోని జాతీయ రహదారిపై నర్రవాడ అటవీ ప్రాంతం, నర్రవాడ కూడలిలో ప్రయాణికులకు అవగాహన కల్పించేందుకు అటవీ జంతువులు తిరుగు ప్రదేశం-నెమ్మదిగా వెళ్లండి.. అటవీ ప్రాంతంలో నిప్పు వేయరాదు..మద్యం సేవించరాదు..ప్లాస్టిక్ వేయరాదు, తదితర సూచనలతో అటవీశాఖ బోర్డులను ఏర్పాటు చేసింది. వాటిని పోలీసులు ఇటీవల నర్రవాడలో ఆలయ జీర్ణోద్ధరణ కార్యక్రమానికి వీఐపీలు వస్తున్నారనే సమాచారంతో ట్రాఫిక్ నియంత్రణ కోసమని తీసుకొచ్చి ఉంచారు. ఆ తరువాత వాటిని అలాగే వదిలేశారు. పదిహేను రోజులు గడిచినా బోర్డులను యథాస్థానంలో ఉంచకపోవడంతో అటవీ శాఖ లక్ష్యం దెబ్బతింటోందని పలువురు విమర్శిస్తున్నారు.

చేపల రక్షణ వలల తొలగింపు దుర్మార్గం

నెల్లూరు(వీఆర్సీసెంటర్) : ఆత్మకూరు నియోజకవర్గంలోని మురగళ్ల గ్రామంలోని చెరువులో చేపల రక్షణకు దళితులు ఏర్పాటు చేసుకున్న వలలను అగ్రకులాల వారు తొలగించడం దుర్మార్గమైన చర్య అని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి మూలం రమేష్ ఖండించారు. నగరంలోని బాలాజీనగర్‌లో ఉన్న సీపీఎం జిల్లా కార్యాలయంలో గురువారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. మురగళ్లలోని 70 కుటుంబాల నిరుపేద దళితులు 2021లో మత్స్యకార సొసైటీను ఏర్పాటు చేసుకున్నారని తెలిపారు. అయితే అగ్రకులాలకు చెందిన వారు మత్స్యకార సొసైటీను రద్దు చేయాలని, లేని పక్షంలో చేపల రక్షణకు వేసిన వలలను తొలగించాలని మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి ద్వారా మత్స్యశాఖ అధికారులపై ఒత్తిడిని తీసుకొచ్చి సొసైటీ సభ్యులను భయభ్రాంతులకు గురిచేశారని తెలిపారు. అయినా సొసైటీ సభ్యులు మాట వినకపోవడంతో ఈ నెల 24వ తేదీ రక్షణ వలలను తొలగించారని ఆరోపించారు. గతంలో దళితులను చెప్పులతో కొట్టిన ఘటనలో అగ్రవర్ణాల వారిపై ఎస్సీ, ఎస్టీ కేసులు నమోదై ఉన్నాయని, వాటిని ఉపసంహరించుకోవాలని అధికార పార్టీ నాయకులు తీవ్ర ఒత్తిడి చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. బాధితులకు ప్రభుత్వం న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు మంగళ పుల్లయ్య, మాదాల వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొన్నారు.

భవనాల మరమ్మతు పనుల పరిశీలన



చేజర్ల: మండల పరిషత్ కార్యాలయం, జెడ్పీ అతిథిగృహాలకు మరమ్మతులు చేపట్టారు. ఆధునిక హంగులతో తీర్చిదిద్దిన భవనాలను ఎంపీపీ తూమాటి విజయభాస్కర్‌రెడ్డి, ఎంపీడీఓ విజయలలిత గురువారం పరిశీలించారు. వారి వెంట ఎంపీడీఓ కార్యాలయ సిబ్బంది ఉన్నారు.

4 నుంచి విజ్ఞాన ప్రదర్శనలు

ఉదయగిరి: చిల్డ్రన్స్ ఫిలిం ఫెస్టివల్‌లో భాగంగా 3 నుంచి 9వ తరగతి వరకు చదువుతున్న విద్యార్థుల కోసం పట్టణంలోని సికిందర్ పిక్చర్ ప్యాలెస్‌లో మార్చి 4వ తేదీ నుంచి విజ్ఞాన ప్రదర్శనలు నిర్వహించనున్నట్లు ఎంఈఓ-2 తోట శ్రీనివాసులు తెలిపారు. గురువారం ఆయన తన కార్యాలయంలో సీఆర్‌ఎంటీలతో విజ్ఞాన ప్రదర్శనలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు రూ.30 చెల్లించి విజ్ఞాన ప్రదర్శనలను వీక్షించవచ్చని తెలిపారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో లింగోద్భవ కాల పూజలు



ఆత్మకూరు: విశ్వేశ్వరుడికి అన్నాభిషేక అలంకరణ



సంగం: కోటేశ్వరస్వామి గ్రామోత్సవం

ఆత్మకూరు: మహాశివరాత్రి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ఆత్మకూరులోని శివాలయం, కాశీనాయన ఆశ్రమంలో బుధవారం అర్ధరాత్రి లింగోద్భవ కాల పూజలను భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. అన్నపూర్ణా సమేత విశ్వేశ్వరస్వామి ఆలయంలో ఏక రుద్రాభిషేకం, అన్నాభిషేకం నిర్వహించారు. కాశీనాయన ఆశ్రమంలోని దుర్గామల్లేశ్వరస్వామి ఆలయంలో శివపార్వతుల కల్యాణాన్ని వైభవంగా నిర్వహించారు.

సంగం: మండలంలోని శైవక్షేత్రాల్లో బుధవారం అర్ధరాత్రి లింగోద్భవ కాలంలో పరమేశ్వరునికి విశేషాభిషేకాలు, పూజలు నిర్వహించారు. సంగంలోని తిరుమనకొండపై ఉన్న రాజరాజేశ్వరిదేవి పీఠంలో కాశీ విశ్వేశ్వరుడికి పీఠాధిపతి రాజరాజేశ్వరానందస్వామి ఆధ్వర్యంలో ఉభయకర్తలు వడ్డె రాము దంపతులతో పాటు పలువురు భక్తులు గోక్షీరంతో అభిషేకాలు చేశారు. అనంతరం వేదపండితులు మహన్యాసపూర్వక ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం నిర్వహించారు. సంగంలోని సంగమేశ్వరస్వామి, వంగల్లులోని భీమేశ్వరస్వామి, దువ్వూరులోని కోటేశ్వరస్వామి ఆలయాల్లో లింగోద్భవ కాలంలో విశేషాభిషేకాలు, పూజలు నిర్వహించారు. పరమేశ్వరుడ్ని విశేష పూలతో సుందరంగా అలంకరించారు. దువ్వూరులో కోటేశ్వరస్వామి గ్రామోత్సవాన్ని వైభవంగా నిర్వహించారు.

పంట మార్పిడితో అధిక దిగుబడులు



దుత్తలూరు: రైతులు పంట మార్పిడిని పాటించడం ద్వారా అధిక దిగుబడులను పొందవచ్చని మండల వ్యవసాయాధికారి ఎన్ వెంకటసుబ్బారెడ్డి తెలిపారు. మండలంలోని లక్ష్మీపురంలో పొగాకుకు ప్రత్యామ్నాయంగా శనగ పంట సాగుచేసిన పొలంలో పంటకోత ప్రయోగాన్ని గురువారం నిర్వహించారు. ఐదు మీటర్ల వెడల్పు, ఐదు మీటర్ల పొడవు కొలతతో పంట కోత చేపట్టగా ఏడు కేజీల దిగుబడి వచ్చింది. ఈ లెక్కన ఎకరాకు ఏడు క్వింటాళ్ల వంతున దిగుబడులు వచ్చినట్లు ఏఓ తెలిపారు.

రోడ్డుపైనే మురుగు ప్రవాహం



అనుమసముద్రంపేట: మండల కేంద్రమైన ఏఎస్‌పేటలోని మహల్ వద్ద గత కొద్ది రోజులుగా మురుగు రోడ్డుపై ప్రవహిస్తోంది. దీంతో స్థానికులు రాకపోకలు సాగించేందుకు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. మరోవైపు దోమలు వృద్ధి చెంది దాడి చేస్తుండడంతో విషజ్వరాల భయంతో స్థానికులు వణికిపోతున్నారు. గురువారం మండలాధికారులు వచ్చి సమస్యను పరిశీలించినా పరిష్కారం చూపలేదని స్థానికులు తెలిపారు. మురుగు సమస్యను అధికారులు పట్టించుకోకపోవడంపై విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

సంపద కేంద్రాలను వినియోగంలోకి తీసుకురావాలి

కొండాపురం: పంచాయతీల్లోని సంపద కేంద్రాలను వినియోగంలోకి తీసుకురావాలని కందుకూరు డీఎల్‌పీఓ కృష్ణమోహన్ ఈఓపీఆర్డీలకు సూచించారు. మండలంలోని గొట్టిగుండాలలోని సంపద కేంద్రాన్ని గురువారం ఆయన పరిశీలించారు. అనంతరం కందుకూరు డివిజన్ పరిధిలోని ఈఓపీఆర్డీలకు సంపద కేంద్రాల నిర్వహణపై శిక్షణ ఇచ్చారు. గొట్టిగుండాల సంపద కేంద్రాన్ని ఆదర్శంగా తీసుకుని మిగిలిన పంచాయతీల్లోని కేంద్రాలను వినియోగంలోకి తీసుకురావాలన్నారు. ఇంటింటి నుంచి చెత్తను సేకరించి సంపద కేంద్రానికి తరలించి వర్మికంపోస్టు మార్చి రైతులకు విక్రయించడం ద్వారా పంచాయతీల ఆదాయాన్ని పెంపొందించాలని సూచించారు. అనంతరం సచివాలయాన్ని సందర్శించి సిబ్బందికి సూచనలు చేశారు. సచివాలయ ఆవరణలో మొక్కలు నాటారు. ఎంపీడీఓ ఆదినారాయణ, పంచాయతీ కార్యదర్శులు వెంకటేశ్వర్లు, దీపు, సర్పంచ్ కొండలరావు, ఎంపీటీసీ వేమిరెడ్డి మల్లికార్జునరెడ్డి పాల్గొన్నారు.



గ్రామ సచివాలయం ఆవరణలో మొక్కను నాటుతున్న డీఎల్‌పీఓ కృష్ణమోహన్

మతిస్థిమితం లేని వారిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి

అనుమసముద్రంపేట: ఏఎస్‌పేట దర్గాకు వచ్చే మతిస్థిమితం లేని వారిని కేర్‌టేకర్లు జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలని సంగం సీఐ వేమారెడ్డి సూచించారు. ఏఎస్‌పేటలో ఓ మహిళ, మతిస్థిమితం లేని యువకుడిపై కేర్‌టేకర్ బుధవారం దాడికి పాల్పడిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో గురువారం ఆయన ఏఎస్‌పేటకు చేరుకుని దర్గా ప్రాంతంలోని కేర్‌టేకర్లపై విచారణ చేపట్టారు. దర్గా ప్రాంతంలో ఎంత మంది ఉన్నారు..వారి వద్ద మతిస్థిమితం లేని వారు ఎంత మంది ఉన్నారనే వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రం నిజామాబాద్‌కు చెందిన మహిళ, ఆమె సోదరుడిపై దాడి చేసిన కేర్‌టేకర్ షరీఫ్‌పై మూడు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసినట్లు తెలిపారు. కేర్ టేకర్ల వద్ద మతిస్థిమితం లేని వాళ్ల పూర్తి వివరాలు ఉండాలన్నారు. వారిని చేర్చుకునే సమయంలో ఆధార్ కార్డు, మెడికల్ ఫిట్‌నెస్ సర్టిఫికెట్ తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సూచించారు. మతిస్థిమితం లేని వారి వివరాలను పదిరోజుల్లోగా సేకరించి తమ వద్ద ఉంచుకోవాలని, మరోసారి ఇలాంటి ఘటనలు జరగకుండా చూసుకోవాలన్నారు. ఆయన వెంట ఏఎస్సై భాస్కర్‌రెడ్డి ఉన్నారు.



కేర్‌టేకర్లను విచారిస్తున్న సంగం సీఐ వేమారెడ్డి

2న ఉచిత కంటి వైద్యశిబిరం

కావలి : పట్టణంలోని రామ్మూర్తిపేటలోని షిర్డీ సాయిబాబా మందిరంలో రోటరీ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో మార్చి 2వ తేదీ ఉదయం 10 గంటలకు ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం నిర్వహిస్తున్నట్లు కావలి రోటరీ క్లబ్ సభ్యులు, ప్రాజెక్ట్ చైర్మన్ కే మాధవరెడ్డి, రోటరీ క్లబ్ అధ్యక్షురాలు స్వర్ణలత, కార్యదర్శి మొగల్ సలీంబేగ్ గురువారం ఓ సంయుక్త ప్రకటనలో తెలిపారు. సుశీల నేత్రాలయానికి సంబంధించిన వైద్యసిబ్బంది ఉచితంగా కంటి పరీక్షలు నిర్వహిస్తారని చెప్పారు. కంటి శస్త్రచికిత్సలు అవసరమైన వారికి ఆరోగ్యశ్రీ పథకం ద్వారా ఉచితంగా చేస్తారని వివరించారు. కావలి డివిజన్ పరిధిలోని ప్రజలు అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

యనమదలలో సోషల్‌ఆడిట్

చేజర్ల: మండలంలోని యనమదలలో ఉపాధి హామీ పనులకు సంబంధించిన సోషల్‌ఆడిట్‌ను గురువారం నిర్వహించారు. యనమదల పంచాయతీ పరిధిలో 2023–24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఉపాధి హామీ పథకం కింద రూ.15.88లక్షలతో 16 పనులను చేపట్టారు. ఈ పనులను సామాజిక తనిఖీ బృందాలు పరిశీలించి గ్రామ సచివాలయంలో అవకతవకలపై విచారణ జరిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ సుందరరామిరెడ్డి, డీఆర్పీ శ్రీనివాసులు, నాయకులు రమణారెడ్డి, మాజీ ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ నారాయణ, కూలీలు పాల్గొన్నారు.

పరీక్షల కాలం..ఆరోగ్యం ప్రధానం

- విద్యార్థులకు పోషకాహారం, నిద్ర తప్పనిసరి
- జాగ్రత్తలు సూచిస్తున్న నిపుణులు

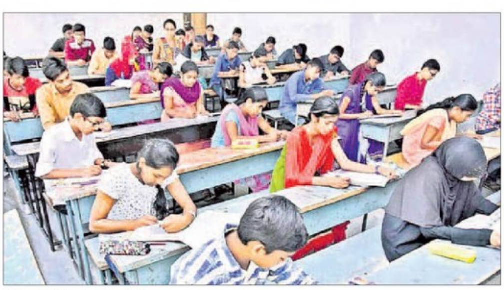
సీతారామపురం: విద్యార్థులకు పరీక్షల సమయం దగ్గర పడింది. ఇంటర్మీడియట్, పదో తరగతి పరీక్షలు సమీపిస్తున్నాయి. జిల్లాలో మార్చి 1 వ తేదీ నుంచి 53,200 మంది విద్యార్థులు ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షలు రాయనున్నారు. అలాగే మార్చి 17వ తేదీ నుంచి 33,434 మంది విద్యార్థులు పదో తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షలను రాయనున్నారు. పరీక్షలు సమీపించడంతో విద్యార్థులు రాత్రి, పగలు పుస్తకాలతో కుస్తీ పడుతున్నారు. సమయానికి ఆహారం, చాలినంత నిద్ర గురించి పట్టించుకోకుండా బిజీ అయిపోతున్నారు. పరీక్షల్లో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలంటే అభ్యాసంతో పాటు ఆహారం, ఆరోగ్యం ప్రధానమని విద్యా నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఒత్తిడిని అధిగమిస్తేనే ఏకాగ్రతతో చదువు సాగించగలమని సూచిస్తున్నారు.

సాత్వికాహారం ఎంతో మేలు

చదివినవి బాగా గుర్తుండాలన్నా, ఏకాగ్రతతో చదవాలన్నా త్వరగా జీర్ణమయ్యే సాత్విక ఆహారం ఎంతో మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాత్వికాహారంలోనూ సమతుల పోషక విలువలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిర్దేశిత సమయాన్ని పాటించి ఆహారం తీసుకోవాలి. మసాలాలతో కూడిన ఆహారం దరిచేరనివ్వకూడదు. వీధుల్లో విక్రయించే ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్‌కు దూరంగా ఉండాలి. కాచి చల్లార్చిన నీటిని రోజుకు నాలుగు లీటర్ల వరకు తీసుకోవాలి. అన్నం లేదా బార్లీ గంజిని సాయంత్రం వేళల్లో తీసుకోవడం మంచిది. విద్యార్థులు రోజుకు 300 మిల్లీలీటర్ల కొబ్బరి నీరు, గ్లూకోజ్ నీరు, కొద్దిగా ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ వంటివి తీసుకోవడం ఉత్తమం. శీతల పానీయాలు తాగకూడదు. రోజుకు అరగంటైనా వ్యాయామం చేయాలని సూచిస్తున్నారు.

పరిశుభ్రతతో ఉత్సాహం

శరీర, పరిసరాల పరిశుభ్రత ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. చదువులో నిమగ్నమై శరీరాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. శరీరం శుభ్రంగా ఉన్నప్పుడు మంచి మూడ్‌తో చదివినది మెదడులో నిక్షిప్తమవుతుంది. అలసట వస్తే చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. రెండు పూటలా స్నానం చేయాలి. లేదంటే చర్మం పొడిబారి చర్మ వ్యాధులు వస్తాయి. దీని వల్ల ఏకాగ్రతకు భంగం కలుగుతుంది.



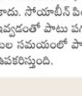
పరీక్షలు రాస్తున్న విద్యార్థులు (ఫైల్)

నిద్రతో ఉపశమనం

అలసిన శరీరానికి నిద్ర ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చాలినంత నిద్ర మరో రోజు పాటు చదువుకోవడానికి కావాల్సిన ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. చాలినంత నిద్ర లేకుండా చదవడం అనారోగ్యానికి దారి తీయడమే గాక ఏకాగ్రత లేకుండా చేస్తుంది. అందువల్ల రోజూ ఎనిమిది గంటలు నిద్ర ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఎక్కువసేపు మేల్కొని చదివేందుకు కాఫీలు, టీలు అతిగా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. సోయాబీన్ పిండి కలిపిన మజ్జిగ తాగితే మంచి శక్తిని ఇవ్వడంతో పాటు పగటి నిద్రను నిరోధిస్తుంది. రాత్రి 10 గంటల సమయంలో పాలు తాగితే ఆరోగ్యంతో పాటు నిద్రకూ ఉపకరిస్తుంది.

ఆహార నియమావళి అలవర్చుకోవాలి

విద్యార్థులు ఇప్పటి నుంచే ఆహార నియమావళి అలవర్చుకోవాలి. మూడు పూటలా సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి. ఒమేగా త్రీఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ, జింక్ జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందిస్తాయి. రోజువారీ ఆహారంలో ఆకుకూరలు, కోడిగుడ్లు, పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్, తదితరాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. పరిమితి మేరకు డార్క్ చాక్లెట్స్ తీసుకోవచ్చు. అందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ,ఫ్లేవనాయిడ్స్ మెదడును ఉత్తేజితంగా ఉంచుతాయి. బార్లీ జావా ఎంతో మేలు చేస్తుంది.



– రామిశెట్టి రాజ్యలక్ష్మి, డైటీషియన్

యాజమాన్య పద్ధతులతో అధిక దిగుబడులు



అవగాహన కల్పిస్తున్న పొగాకు బోర్డు అధికారులు

కలిగిరి: పొగాకు బోర్డు అధికారుల సూచనల మేరకు రైతులు ఆధునిక యాజమాన్య పద్ధతులతో పొగాకు సాగుచేస్తే అధిక దిగుబడులు సాధించవచ్చని కలిగిరి పొగాకు వేలం కేంద్రం నిర్వహణాధికారి మహేష్‌కుమార్ తెలిపారు. కలిగిరి పొగాకు వేలం కేంద్రం పరిధిలో ఆదర్శ గ్రామంగా ఎంపిక చేసిన కృష్ణారెడ్డిపాళెంలోని రైతులతో గురువారం ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పొగాకు నాటుకు ముందుగా పచ్చిరొట్ట పంటలు జీలుగ, జనుము వంటివి సాగుచేయాలని సూచించారు. రసాయన ఎరువుల వాడకం తగ్గించాలన్నారు. పొగాకు గ్రేడింగ్ సమయంలో అన్యపదార్థాలు కలవకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. పొగాకు గ్రేడింగ్‌లో తగిన మెళకువలు పాటించి గ్రేడుల వారీగా బేళ్లను తయారు చేసుకోవాలన్నారు. క్యూరింగ్, ర్యాక్‌ల్లో ఉన్న పొగాకు గ్రేడింగ్‌ను పరిశీలించి రైతులకు సూచనలు, సలహాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫీల్డ్ ఆఫీసర్ సంతోష్, ఐటీసీ, జీపీఐ కంపెనీల ప్రతినిధులు వెంకటేష్, శ్రీనివాస్, పొగాకు బోర్డు సిబ్బంది, రైతులు పాల్గొన్నారు.